

Recetas para bocadillos saludables

Quesadilla de Crema de Cacahuete y Plátano

1 tortilla de trigo integral *

2 cucharadas de Crema de Cacahuete *

½ plátano, rebanado *

2 cucharaditas de chispas de chocolate, opcional

Calentar un sartén a fuego medio-alto. Untar mas de la mitad de la tortilla con crema de cacahuete y cubrir con rebanadas de plátano. Espolvorear con chispas de chocolate, si lo desea. Doblar la tortilla por la mitad y colocarla suavemente en el sartén caliente. Cocinar cada lado hasta que se dore.

Trail Mix para Niños

½ taza de Cheerios Multigrain *

¼ arándanos secos

¼ pasas

½ palitos de pretzel

½ taza de nueces (almendras, cacahuetes, etc.)

½ galletas integrales en forma de pescado

Mezclar en un tazón y servir. Hace cinco porciones de ½ taza.

Parfaits de Yogur

½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa

½ taza de fruta (fresas, plátano, mango, etc.) *

¼ de taza de cereal de WIC *

Poner en capas en una taza o tazón pequeño y servir.

* *Los alimentos disponibles en los cheques de WIC*

FUTUROS CAMBIOS PARA PARTICIPANTES EN WIC

El tiempo de la certificación está cambiando para los niños. Se está haciendo este cambio con el fin de ayudar a los participantes ahora sólo tienen que llevar los documentos necesarios una vez al año, dando más tiempo para hablar de nutrición, salud y preocupaciones o intereses de los participantes. Este cambio significa:

- Los niños tendrán un tiempo más largo entre las aplicaciones (12 meses en vez de 6)
- Sólo se les pedirá los documentos requeridos (ingresos, identificación, residencia) cada 12 meses.
- Los participantes que soliciten el programa WIC cada año tendrán una cita en el medio del año que se llama un "examen de salud." Esta cita será para los bebés, los niños y las madres lactantes.

Este cambio será efectivo a partir del 5 de Enero de 2015, Usted verá el cambio en la próxima certificación de su hijo.

Sorteos de Premios

Todos los niños de WIC que estén al día con sus vacunas, por la guía de "The Advisory Committee on Immunization Practice (ACIP)", son elegibles para ser puesto en un sorteo mensual. Cada mes durante el año 2015, 5 - tarjetas de regalo de \$ 100 de Wal-Mart se regalarán a los niños de WIC que están al día con sus vacunas y que han entrado al sorteo. No se olvide de traer su tarjeta de vacunación a cada visita. Entregue sus registros a nuestro personal

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas

Mayo 14

Reunión del personal



Noticias de WIC

MARZO / ABRIL 2015



De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escríbale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (800) 877-8339, (800) 866-9992 (voz y TDD). Para español llame al (800)845-6136.

MARZO ES EL MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Este año, el tema seleccionado por la Academia de Nutrición y Dietética, para el Mes Nacional de la Nutrición es "Saborea Un Estilo De Vida Saludable".

Comer entre comidas puede ser una parte importante del plan de alimentación de una persona. Los bocadillos ofrecen la oportunidad de incluir más frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Sin embargo, escoger bocadillos que son menos saludables, puede significar calorías, azúcar, sodio y grasa no necesarias. Los niños todavía están creciendo y podrían necesitar comer más a menudo, pero los bocadillos pueden ser buenos para niños como para adultos. Los bocadillos saludables pueden proporcionar un aumento de energía y satisfacer el hambre entre comidas.

La Academia de Nutrición y Dietética ofrece estos consejos para elegir bocadillos saludables:

Planee sus bocadillos. Asegúrese de tener bocadillos saludables en su lista de compras. Trate de mantener opciones saludables a la mano y limitar bocadillos poco saludables en la casa.

Hacer que las calorías valgan la pena. Coma bocadillos de alimentos que no recibe suficiente en sus comidas. Esto serán diferentes alimentos para cada persona la mayoría de nosotros tendemos a ser bajos en frutas y verduras.

Para aquellos que no son consumidores de leche, podrían comer productos lácteos bajos en grasa. Para los niños pequeños que no comen mucha carne, podría significar opciones de proteínas saludables. Evaluar la dieta de su familia y centrarse en los grupos de alimentos que no está recibiendo lo suficiente.

Ir fácil en bocadillos altos en calorías y bajos en nutrientes tales como papas fritas, dulces y refrescos (soda, refrescos, Gatorade, Capri Sun u otras bebidas que contienen azúcar). Incluso si usted o su hijo necesitan más calorías, estas opciones no añadirán nutrientes necesarios para su dieta. Si usted o su hijo necesitan calorías adicionales para ayudar a mantener o lograr un peso saludable, pida hablar con una de nuestras Dietistas Registradas sobre algunas buenas opciones.

Comer bocadillos solo cuando tiene hambre, no cuando está aburrido, estresado o siente cualquier otra emoción que puede ser un factor desencadenante. Trate de encontrar otras formas de lidiar con sus emociones. También esté atento a estos comportamientos de alimentación en sus hijos y tratar de darles otras actividades para hacer en lugar de que se sientan impulsados a comer por la emoción.

Controle el tamaño de las porciones-sacar/ servir una porción de una caja grande o bolsa, en lugar de comer directamente del envase. Es muy fácil comer en exceso al comer directamente del envase.

¡Manténgase hidratado! A veces nuestros cuerpos confunden sed con el hambre. Mantenerse bien hidratado puede ayudar a detener esas falsas sensaciones de hambre. ¡El agua es su mejor opción! Otras opciones saludables son la leche baja en grasa y jugo de fruta 100% (límite de 4-6 oz / día).

El hacer las decisiones correctas de bocadillos saludables es una parte necesaria de "¡Saborear Un Estilo de Vida Saludable!"

Adaptado de www.eatrightpro.org

Ideas de bocadillos

- Cereal de WIC
- Galletas integrales
- Galletas Graham
- Verduras en palitos- zanahoria, calabacín, pimiento, apio
- Frutas-frescas, congeladas o secas
- Queso bajo en grasa o queso en barra
- Yogur bajo en grasa
- Queso cottage bajo en grasa
- Rodajas de huevo duro
- Crema de Cacahuete *
- Hummus
- Semillas sin cáscara
- Palomitas de maíz *
- Nueces *

** Estos alimentos pueden ser un peligro de asfixia para los niños pequeños.*